

**CLUSTER:** HealthTech

**CURSO:** Psicologia

**RELATO DE UMA INTERVENÇÃO PSICOEDUCATIVA BASEADA EM  
TECNOLOGIA DIGITAL PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E  
BEM-ESTAR DE TRABALHADORES**

Milena Socovoski<sup>1</sup>; Vanessa Rissi<sup>2</sup>

1 Acadêmica do curso de Psicologia, estagiária de Psicologia Organizacional e do Trabalho

IMED. socovoskimilena@gmail.com

2 Orientadora. Doutora em Psicologia, professora do Programa de Pós-Graduação Stricto

Sensu em Psicologia da IMED. vanessa.rissi@imed.edu.br

## **1 Introdução**

Com o anúncio da Organização Mundial da Saúde, em 30 de janeiro de 2020, de que o novo coronavírus tratava-se de uma emergência global, categorizado como pandemia, medidas foram tomadas com vistas à contenção da transmissão do vírus, incluindo: quarentena, isolamento e distanciamento social e bloqueio total da mobilidade das pessoas (Costa, 2020). Diante disso, milhares de trabalhadores foram direcionados, pelos seus empregadores, para o trabalho remoto ou tele trabalho, mais precisamente o *home office*, ou seja, situação em que as atividades de trabalho são realizadas no ambiente doméstico e suportadas por tecnologias de informação e comunicação (TIC's) (Rocha & Amador, 2018).

O trabalho remoto é definido pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma atividade laboral realizada à distância, inclusive em casa (*home office*), utilizando-se, para isso, computadores e dispositivos de comunicação móveis, como telefones, celulares e aplicativos (Nebra, Carlotto & Sticca, 2020). No Brasil, o *home office* é regulamentado, e a



última atualização deu-se a partir da reforma trabalhista, o que representou um crescimento significativo desse modo de trabalho (Bergamaschi, Filha, & Andrade, 2018). Ainda assim, no país, o *home office* é considerado como um padrão de trabalho emergente (Haubrich & Froehlich, 2020).

Antes da pandemia, cerca de 3,8 milhões de brasileiros atuavam em modelos de trabalho remoto, segundo o IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. A partir da pandemia, esse número triplicou, segundo apontam dados da pesquisa Pnad-Covid19, divulgada pelo IBGE (2021). O fato é que muitas empresas, assim como milhares de trabalhadores nunca haviam passado pela experiência do *home office*. Emergencialmente e inesperadamente novas demandas e necessidades surgiram no contexto de trabalho remoto: adaptação de infraestrutura no ambiente doméstico, conciliação com a rotina doméstica, especialmente em relação à presença de outros membros da família também em atividades *online*; pouco conhecimento técnico em relação as TIC's utilizadas no trabalho remoto (Porto, Puentes-Palácios & Neiva, 2020).

A utilização das TIC's no contexto do *home office* compulsório representou para milhões de pessoas o primeiro contato com esses recursos tecnológicos e digitais. Muitos nunca haviam utilizado, por exemplo, plataformas de videoconferência como *Zoom*, *Google Meet* e *Microsoft Teams* nas aulas, treinamentos e reuniões. Outros tantos, no contexto de pandemia, passaram pela experiência inédita de realizar entrevistas de seleção para empregos, tanto individuais como coletivas, no formato *online*.

Nesse sentido, são frequentes os relatos de dificuldades diante do processo de transição emergencial do modelo de trabalho presencial para o *home office*. Dentre as implicações decorrentes da falta de habilidades para o manejo de TIC's, em adição às dificuldades de conciliação das demandas de trabalho com as do ambiente doméstico, auto cobranças por desempenho e pressão das organizações, estão os prejuízos à saúde mental dos



trabalhadores (Gomes et al., 2020). Segundo apontam evidências produzidas por pesquisas nacionais e internacionais, há aumento na incidência de quadros ansiosos (Wang et al., 2020), estresse ocupacional e bem-estar prejudicado entre trabalhadores (Nebra, Carlotto & Sticca, 2020).

Diante disso, intervenções de promoção à saúde mental dos trabalhadores em contexto de *home office* compulsório, se fazem necessárias e urgentes. Dentre o rol de possibilidades, citam-se as estratégias psicoeducativas, comumente utilizadas em saúde pública para informar sobre um determinado fenômeno e incentivar atitudes, comportamentos e manejos adequados (Lemes & Neto, 2017). A partir desse contexto, este resumo expandido relata uma intervenção psicoeducativa baseada em tecnologia digital para a promoção de saúde mental e bem-estar em trabalhadores no contexto de *home office* compulsório.

## 2 Metodologia

Para a elaboração da intervenção psicoeducativa foram seguidas duas fases metodológicas. A primeira, envolveu pesquisa de revisão não sistemática de literatura, do tipo integrativa, permitindo a inclusão de estudos teóricos e empíricos para uma alcançar ampla compreensão do fenômeno, desde a definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, e análise de problemas metodológicos de um tópico particular (Souza, Silva & Carvalho, 2010).

Foram selecionados artigos que estivessem disponíveis na íntegra e gratuitos, em inglês e português, nas bases de dados *Google Acadêmico* e Portal de Periódicos Capes, sobre saúde mental, bem-estar, *home office* e pandemia. Os artigos foram lidos na sua integridade, extraídas as informações relevantes e registradas em documento “.docx”. O objetivo desta fase inicial foi reunir evidências sobre os principais impactos à saúde mental e bem-estar diante do contexto de trabalho em *home office* na pandemia, bem como levantar



recomendações de manejo adequadas. A partir de então foram escolhidos os temas que seriam abordados.

A segunda fase metodológica envolveu a criação de uma conta na rede social *Instagram*. O *Instagram* se trata de uma rede social gratuita na qual permite que seus usuários compartilhem suas vidas com outras pessoas por meio de fotos e vídeos através de um *smartphone* (Instagram [FAQ], 2014). Em sequência, definiu-se como estratégia principal de comunicação da intervenção psicoeducativa digital a inserção de postagens com imagens de fundo e informações escritas, no *feed* e *stories* do *Instagram*. Complementarmente foram programados dois vídeos em que as estagiárias responsáveis pela intervenção, informavam oralmente sobre os temas.

Todo o processo de desenvolvimento da intervenção psicoeducativa foi realizado por estagiárias curriculares em Psicologia Organizacional e do Trabalho, do curso de Psicologia da Faculdade IMED, campus Passo Fundo/RS, sob supervisão técnica de uma professora. O início do projeto deu-se em agosto de 2020 e a previsão de término é julho de 2021.

### 3 Resultados e discussão

A psicoeducação é um método que envolve técnicas, processos e teorias da psicologia e da pedagogia com o intuito promover a educação em saúde (Lemes & Neto, 2017). Mais precisamente, a educação em saúde tem a intenção de proporcionar condições favoráveis para que mudanças nas atitudes, comportamentos e pensamentos ocorram com o público alvo (Cazón, et al., 2007).

Diante do contexto atual, ambientes digitais como as redes sociais têm se demonstrado eficazes para a prática da psicoeducação (Brooks et al. 2020). Diante disso, postagens foram elaboradas e assim intituladas: a) Você sabe que é *home office*?; b) Cuidados com a saúde mental em *home office*; c) *Home office* – pontos positivos e negativos; d) Você sabe o que é



tecnoestresse?; Síndrome de Burnout x Home office; e) Você sabe o que é estresse ocupacional? e f) Fadiga do trabalho remoto. Ainda serão realizadas postagens em forma de vídeo, mas que não foram nominadas até o momento da redação deste resumo.

Em linhas gerais, partiu-se da definição de *home office* (Nebra, Carlotto & Sticca, 2020) para que os trabalhadores pudessem compreender o regime de trabalho a que estavam submetidos. Dicas específicas foram mencionadas em outra postagem, com o objetivo de possibilitar reflexões e mudanças de comportamento diante do *home office* que viessem a favorecer a saúde mental, assim como procurou-se apresentar tanto os aspectos positivos, quanto os negativos do *home office* (Porto, Puente-Palácios & Neiva, 2020). Problemas de saúde associados ao trabalho remoto e ao *home office* foram esclarecidos, tais como tecnoestresse (Pereira & Novello, 2019), estresse ocupacional (Paschoal & Tamayo, 2004), síndrome de burnout (Moura, Furtado & Sobral, 2021), e fadiga do trabalho remoto (Queiroz, et al., 2021). Por fim, foram apresentadas sugestões de manejo a partir de evidências da literatura.

#### 4 Considerações finais

A intervenção psicoeducativa por tecnologia digital compartilhou informações baseadas em evidências científicas em prol da saúde mental e bem-estar para o público de trabalhadores em *home office* compulsório. Considera-se que o objetivo foi atingido, ao passo em que a conta consta de cerca de duzentas pessoas que acompanham as postagens.

Apesar disso, limitações podem ser descritas como o fato de não termos planejado avaliação de eficácia do projeto. Sugere-se que isso seja feito no futuro, por meio de outras pesquisas. Por fim, o projeto constitui-se de rica experiência de realização de uma pesquisa aplicada, a partir de tecnologia digital, para trazer soluções aos trabalhadores.



## **Agradecimentos**

Agradeço as demais integrantes, Andressa Vieira e Marieli dos Santos pelas contribuições agregadas ao projeto e também à professora Dr. Vanessa Rissi por todo o suporte prestado.



## Referências

- Bergamaschi, A. B., Filha, W. R. N., & Andrade, A. R. (2018). Home office: solução para aumento de produtividade no INPI. *European Journal of Applied Business and Management*, 4(3), 30-45. Recuperado de <http://nidisag.isag.pt/index.php/IJAM/article/view/324>
- Books, S. K., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 395(10227), 912-920. doi:10.1016/s0140-6736(20)30460-8
- Cazón, R. L., et al. (2007). Educação para saúde no trabalho. *Efdeportes – Lecturas Educación Física y Deportes*. 12(112), 1-1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd112/educacao-para-saude-no-trabalho.htm>
- Costa, S. S. (2020). Pandemia e Desemprego no Brasil. *Revista de Administração Pública*, 54(4), 969-978. doi: 10.1590/0034-761220200170
- Gomes, N. P., et al. (2021). Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19. *Saúde e Sociedade [online]*. 30(2), 1-7. doi: 10.1590/S0104-12902021200605
- Haubrich, D. B., & Froehlich, C. (2020). Benefícios e Desafios do Home Office em Empresas de Tecnologia da Informação. *Gestão & Conexões*, 9(1), 167-184. doi: 10.13071/repec.2317-5087.2020.9.1.27901.167-184
- Instagram (2014). Base de dados do site Instagram. *FAQ*. Recuperado de <https://www.instagram.com/about/us/>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2019). Pesquisa Pnad-Covid19. Recuperado de <https://covid19.ibge.gov.br/pnad-covid/trabalho.php>
- Lemes, C. B., Neto, O. J. (2017). Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. *Temas psicologia*, 25(1), 17-28. doi: 10.9788/TP2017.1-02.



- Moura, E. C. D., Furtado, L., & Sobral, F. (2021). Epidemia de burnout durante a pandemia de Covid-19: O papel da LMX na redução do burnout dos médicos. *Revista de Administração de Empresas*, 60(6), 426-436. doi: 10.1590/S0034-759020200606
- Nebra, A. R. P., Carlotto, M. S., & Sticca, M. G. (2020). Bem-estar e Estresse Ocupacional em Contexto de Distanciamento Social. Em F. Queiroga (Ed). *Orientações para o home office durante a pandemia da COVID-19* (pp. 31-32). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Paschoal, T. & Tamayo, A. (2004). Validação da Escala de Estresse no Trabalho. *Estudos de Psicologia*, 9(1), 45-52. doi: 10.1590/S1413-294X2004000100006
- Pereira, F. D & Novello, T. (2019). Mapeamento do *Tecnostress* de professores de matemática de diferentes faixas etárias. *Seminário Internacional Pessoa Adulta, Saúde e Educação*. (Universidade Federal do Rio Grande – FURG). Recuperado de <https://editora.pucrs.br/edipucrs/acessolivre/anais/sipase/assets/edicoes/2018/arquivos/26.pdf>
- Porto, J. B., Palácios, K. P., & Neiva, E. R. (2020). Ajustes e Mudanças Organizacionais em Tempos de Pandemia da COVID-19. Em F. Queiroga (Ed). *Orientações para o home office durante a pandemia da COVID-19* (pp. 59-65). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Queiroz, A. C. M., et al. (2021). Tradução, validação e aplicação da Escala ZEF (ZEF Scale) para avaliação da Fadiga Zoom na população brasileira. doi: 10.2139/ssrn.3844219
- Rocha, C. T. M. da, & Amador, F. S. (2018). O teletrabalho: conceituação e questões para análise. *Cadernos EBAPE.BR*, 16(1), 152-162. doi:10.1590/1679-395154516
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102-106. doi: 10.1590/s1679-45082010rw1134
- Wang, C., et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (covid-19) epidemic among the



general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health, Basel, 17(5), 1729*. Recuperado de <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729>

